

ABSTRAK

Sylvana Yaka Saputra, A 121408035, **Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Interval Anaerob Rasio 1:5 dan 1:10 Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Ditinjau Dari Rasio Panjang Telapak Kaki dan Tinggi Badan**. Tesis. Pembimbing I: Prof. Dr. Sugiyanto. Pembimbing II : Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta, Februari 2016.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui (1) perbedaan pengaruh antara metode latihan interval anaerob dengan rasio waktu kerja dan istirahat 1:5 dan 1:10 terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter, (2) perbedaan peningkatan kecepatan lari 100 meter antara pelari yang memiliki rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan besar, sedang dan kecil, (3) pengaruh interaksi antara metode latihan interval anaerob dan rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Sumbawa Besar NTB selama 9 minggu dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2×3 . Populasi penelitian ini adalah siswa putra SMA Negeri 3 Sumbawa Besar Tahun Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 120 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive Random Sampling*, sampel yang diambil sebanyak 60 siswa, terdiri dari 20 siswa yang memiliki rasio panjang telapak kaki besar, 20 siswa memiliki rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan sedang, dan 20 siswa memiliki rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan kecil. Teknik analisis data menggunakan ANAVA. Sebelum menguji dengan ANAVA, terlebih dahulu digunakan uji prasyarat analisis data dengan menggunakan uji normalitas sampel (Uji Lilliefors dengan $\alpha = 0,05$) dan uji homogenitas varians (Uji Barlett dengan $\alpha = 0,05$).

Berdasarkan hasil analisis data menunjukan bahwa (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan interval anaerob rasio 1:5 dan rasio 1:10 terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter, $F_{hitung} = 6.5351 > F_{tabel} 4.02$, (2) ada perbedaan yang signifikan peningkatan kecepatan lari 100 meter antara pelari yang memiliki rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan besar, sedang dan kecil, $F_{hitung} = 6.43616 > F_{tabel} 3.17$ (3) tidak ada pengaruh interaksi antara metode latihan interval anaerob dan rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan terhadap peningkatan kecepatan lari, $F_{hitung} = 0.58566 < F_{tabel} = 3.17$.

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis data dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan interval anaerob rasio 1:5 dan rasio 1:10 dalam peningkatan kecepatan lari 100 meter. Rata-rata peningkatan masing-masing adalah metode latihan interval anaerob rasio 1:10 sebesar 2.17 detik, dan metode latihan interval anaerob rasio 1:5 sebesar 1.72 detik. (2) ada perbedaan yang signifikan peningkatan kecepatan lari 100 meter antara pelari yang memiliki rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan besar, sedang dan kecil. Rata-rata peningkatan masing-masing adalah rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan besar sebesar 2.35 detik, rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan sedang sebesar 1.87 detik dan rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan kecil sebesar 1.60 detik. (3) tidak ada pengaruh interaksi yang signifikan antara metode latihan interval anaerob dan rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter.

Kata kunci : Metode latihan interval anaerob, rasio panjang telapak kaki dan tinggi badan, kecepatan lari 100 meter

ABSTRACT

Sylvana Yaka Saputra, A 121408035, **The Difference of Effect A Method of Intervals Training Anaerobic Ratio 1: 5 and 1: 10 on Increased Speed Running 100 Metres in Terms of The Ratio of The Length Soles and Height.** Thesis. First Counselor: Prof. Dr. Sugiyanto. Second Counselor II: Prof. Dr. Agus Kristiyanto,

M.Pd. Course of Study The Sport Science, Graduate Program Sebelas Maret University Surakarta, February 2016.

The purpose of this research to know (1) the difference between a method of Training effect intervals anaerobic at a ratio of working time and break 1:5 and 1:10 on increased speed running 100 metres, (2) differences increasing speed running 100 metres between runner who having the ratio long soles and height large, moderate and small, (3) the effect interaction between a method of intervals training anaerobic and the ratio of the length soles and height on increased speed running 100 metres.

Research was carried out in high schools 3 Sumbawa Besar NTB for nine weeks by uses experimental methods to a desain factorials 2 x 3. The population of this study is the son of students high schools 3 Sumbawa Besar the academic year 2015/2016 which consisted of 120 students .Sampling techniques used is purposive random sampling, samples to be taken as many as 60 students, consisting of 20 students who have a ratio of the length large feet, 20 students having the ratio long soles and height and, and 20 students having the ratio long soles and high small body. Techniques analysis data using anova. Before test by anova, first used test a prerequisite data analysis by using test normality sample (test Lilliefors with $\alpha = 0.05$) and the homogeneity variance (test Barlett with $\alpha = 0.05$).

Based on the results of data analysis showed that (1) there is a difference in effect welfare between a method of intervals training anaerobic ratio 1:5 and ratio 1:10 on increased speed running 100 metres, $F_{\text{statistic}} = 6.5351 > F_{\text{table}} = 4.02$. (2) there is a significant difference increasing speed running 100 metres between runner who having the ratio long soles and height large, moderate and small, $F_{\text{statistic}} = 6.43616 > F_{\text{table}} = 3.17$. (3) no effect interaction between a method of intervals training anaerobic and the ratio of the length soles and height on increased speed run, $F_{\text{statistic}} = 0.58566 > F_{\text{table}} = 3.17$.

Based on the results of research and data analysis can be concluded as follows: (1) there is a significant difference between the methods of anaerobic interval training ratio of 1: 5 and 1:10 ratio in the increased speed running 100 metres. The average increase in each anaerobic interval training method is a 1:10 ratio of 2:17 seconds, and the method of anaerobic interval training ratio of 1: 5 by 1.72 seconds. (2) there is a significant difference increased speed running 100 metres between the runners who have a ratio of length and height foot large, medium and small. The average increase in each foot is the ratio of length and height large at 2.35 seconds, the length ratio of the feet and the height was of 1.87 seconds and the ratio of length of the foot and small height of 1.60 seconds. (3) no significant interaction effect between anaerobic interval training method and length ratio foot and height to increase speed running 100 metres.

Keywords: Method intervals training anaerobic, the ratio of the length soles and height, speed running 100 metres.